

我的戒烟法

梅雷亮譯

選自美國公共衛生學會(APHA)的
SMOKING & HEALTH PROJECT

(一) C.Dwayne Morse Mph (公共衛生學會會員)

堅強的決心和按部就班的計劃

是的，我大約在三年前戒了烟。無可置疑的，那是我一生中所做的最難的一件事，也是我所做的最有意義的事情之一。我不認為自己是「意志堅強」的象徵，但因為戒了烟，我變成了一個更能自主的人。

我是一個三十一歲的鄉村衛生實驗所職員。我會有十二年的吸烟歷史，平均每天一包。我曾試過各種廣告上所宣傳的戒烟妙品，如烟丸、口香糖等等，均無效。

我太太一直嘮叨鼓勵我戒烟，但我總是像其他的吸烟者為自己的惡習辯護一樣，偽裝不相信醫學報告所說的吸烟對身體的害處，永遠在製造不戒烟的託辭，譬如說我的精神太緊張啦，工作壓力太大啦……。記得我曾決定要減低烟量，結果香烟仍是我生命的一部份。也記得我想戒烟，卻又偷偷的吸上一口，結果還是戒不掉。我又會戒了幾個月甚至一天的烟，然後瘋狂的在垃圾箱或烟灰缸裏搜索一個烟蒂。

後來，我總算戒掉了；但我不能肯定那是計劃的，還是由於一時的衝動。有幾件事可能是促成我戒烟的原因——在我每年的例行X光檢查照片上顯示我的橫膈膜凸起，那可能是肺癌（emphysema）的預兆（不過，後來再照的X光片又無此現象了）。我父親在四十六歲時因腦瘤而死，我祖母則死於肝癌和胆癌。

我父親愛吸烟，我祖母則從來不吸。

我的戒烟紀念日是個星期五。因為通常在我上班的一天裏，我總會習慣性的在休息或午餐時吸烟。為了避免這些慣例，我特別請了一個星期的假。抵達家門時，我把一包只少了兩枝的烟盒交給我太太，說：「我從此不需要這東西了！」

第二天早上，我急步跑出門，手拿着烟，取出火柴，稍作考慮，但沒有點燃。那天晚上，我又故意邀請朋友來玩牌；至此，我通過了戒烟過程的主要關頭。當時，我對每一件事的感覺都是怪怪的，喝了兩杯啤酒後更甚；但我仍是不肯抽烟，甚至不加理會，只與友人一味說笑話，把肚子都笑痛了。

次日天亮起來，我仍想要吸烟，但已不如以前那樣迫切；至此，我已一天半沒有吸烟了。對我來說，這的確是一項前所未有的成就。我的決心變得更堅強，我開始相信我真的能辦到這件事。在此堅強的片刻，我慢慢條理的把所有香烟、烟蒂和一切與吸烟有關的東西丟掉。在以後的兩個星期裏，我感到腳腫好像不斷的被絞壓，實在不好受。於是，我以糖果和零食代替了香烟，結果體重增加了十五磅。但那不過是小事，要緊的是我真正達到了戒烟的目的。在戒烟的過程裏，我想最難受的階段大概是從第十八小時至三十六小時。我現在已不吃糖果，體重也恢復正常。

我深信：假如某人真的想戒烟，而願意去作些適合他本身的預備功夫的話，他會成功的。在我戒烟以前，我從未領會到吸烟是怎麼的不智；現在，我的味覺和嗅覺都比在戒烟前

尖銳，呼吸也比以前通暢得多了。不錯，戒烟並無簡易之方法，反而是一件十分艱難的事，但我深信這件苦差事很值得我們暫時不顧一切去克服它；同時，千萬不要以為戒烟是件不可能的事；我們常常畏懼困難，只因為我們低估了自已的能力而已！

(二) N.B.G.Taylor, PhD.

開始時要有肯定的決心

我曾經每天抽一包香烟也吸烟斗，甚至偶而抽雪茄。但到了1963年，我就放棄此習慣。那時，在兩次為期六週的療養脊柱毛病期間，我閱讀了一本消費者聯誼會出版的有關吸烟的書。這本書分成兩部份，前半部描述吸烟有害的例子和事實，後半部則提議如何戒烟。大部份書上所舉的例子和事實，我以前也會零零碎碎的從各方面聽聞過，但從未看過以如此集中統一的、資料作為勸告吸烟者戒烟的題材。當我看完該書的前半部時，我已知道自已應該採取怎樣的步驟；但卻就擱到看完了該書，然後才不顧一切的停止吸烟。

我認為：一個人對戒烟的看法（出發點）是成敗的關鍵。假如他說：「我將試試能否戒掉」，這樣，一開始就已顯出他並無決心，只是用來作為往後戒烟失敗的藉口罷了。反之，假如他說：「我無論如何也要戒掉」，這樣，一開始他的成功就由不含糊的態度和堅強的決心所奠定了！

(三) Henry Daniels

戒烟方式之一「延遲」

在我未戒烟之前，每天早上我起床之後的第一件事就是吸煙（烟草或雪茄）。所以，當我決定戒烟後，我首先從這一個習慣入手。第一天，我把當天的第一次吸烟「延遲」至梳洗、換衣服、早餐完畢之後；雖然只是一個多小時的「延遲」但對我來說總不是好受的。

四天以後，我決定再遲至抵達辦公室時才吸第一口烟，比原來慣例延了兩小時之多！恰巧那天在辦公室太忙，結果延至午餐時才吸，我也就乾脆把「延遲至午餐」作為新的目標，一連實行了十天。最後，我估計：既然我能「延遲」那麼久不吸烟，不如就完全不吸了。我果然辦到。

現在，我已戒烟一年了，我也的確感到精神比以前好，嗅覺比以前靈敏，食物比以前好吃，最棒的是不再感到迷糊暈眩！

有些人以為抽香烟既不好，就改吸烟斗或雪茄；那是錯誤的想法。我所戒的正是烟斗和雪茄。

當我遷居時，我把所有的烟斗都丟掉，以絕後患。我認為其他吸烟者也應接受勸告，自願戒烟。而假如他們真要戒烟的話，我提議參照我使用的方法，依他們個自的需要，有計劃的一步一步去「延遲」。